



平成29年4月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
10	24	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③人参 ④玉葱
11	25	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③いんげん ④玉ねぎ
12	26	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③人参 ④胡瓜
13	27	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④ピーマン
14	28	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ブロッコリー
1	15	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれんそう	野菜マッシュ ③大根 ④人参
3	17	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③もやし ④かぼちゃ
4	18	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③さつまいも ④玉葱
5	19	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④人参
6	/	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③胡瓜 ④玉葱
7	21	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④人参
8	22	土	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ③ピーマン ④キャベツ
20	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉葱

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
10	24	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①全がゆ ②チンゲン菜と人参のみそ汁 ③白身魚の煮 ④人参と玉葱煮	①軟飯 ②チンゲン菜と人参のみそ汁 ③白身魚のフライ ④人参と玉葱炒め
11	25	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱とそぼろ煮 ④いんげんとうもろこし	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱のそぼろ煮 ④いんげんとうもろこし	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱のそぼろあん ④いんげんとうもろこし
12	26	水	①5分がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜の炒め煮 ④胡瓜とキャベツサラダ
13	27	木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツ和え	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツみかん煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツとみかんのサラダ
14	28	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③じゃが芋のそぼろあん ④もやし煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④みかんともやし煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④みかんともやしサラダ
1	15	土	①肉味噌にゅうめん(大根・人参) ②豆腐とほうれん草煮 ③じゃが芋煮	①肉味噌にゅうめん(大根・人参) ②豆腐とほうれん草煮 ③フルーツ煮	①肉味噌にゅうめん(大根・人参) ②大豆とほうれん草ソテー ③フルーツ煮
3	17	月	①5分がゆ ②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③白身魚チーズ焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
4	18	火	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④キャベツと人参煮	①ごはん(軟飯) ②さつまいものみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④キャベツと人参ソテー
5	19	水	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏肉とじゃが芋煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏肉とじゃが芋煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏レバーとじゃが芋煮 ③フルーツ煮
6	/	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の照り焼き ④さつまいも煮
7	21	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみ煮 ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのチーズ焼き ④小松菜ナムル
8	22	土	①にゅうめん(キャベツ、人参、もやし) ②豆腐の野菜あんかけ	①にゅうめん(キャベツ、人参、もやし) ②豆腐の野菜あんかけ ③フルーツ煮	①にゅうめん(キャベツ、人参、もやし) ②豆腐の野菜あんかけ ③フルーツ煮
20	☆	木	①グリーンピースがゆ ②かぶのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①グリーンピースがゆ ②かぶのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①グリーンピース軟飯 ②かぶのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎソテー ④ポテトサラダ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
10	24	月	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①トースト ②人参のスープ ③鶏レバーと玉ねぎ煮 ④ピーマンソテー
11	25	火	①5分がゆ ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④りんごと胡瓜煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④りんごと胡瓜のサラダ
12	26	水	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋とたまねぎ炒め
13	27	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③フルーツ煮	①煮込みスバゲティ(鶏ひき肉・人参) ②いんげんごま煮 ③フルーツ
14	28	金	①パンがゆ ②白菜のスープ ③白身魚煮 ④人参と野菜煮	①パンがゆ ②白菜のスープ ③白身魚煮 ④人参と野菜煮	①蒸しパン ②白菜のスープ ③白身魚バター焼き ④人参と野菜煮
1	15	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらす④南瓜と人参煮
3	17	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参
4	18	火	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまいも煮	①パンがゆ ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④りんごとさつまいも煮	①チーズトースト ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎソテー ④りんごとさつまいも煮
5	19	水	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋ともやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋ともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③麩のごま焼き ④じゃが芋と人参ソテー
6	/	木	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐と野菜煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐と野菜煮 ③胡瓜煮	①煮込みマカロニ(玉ねぎ・人参) ②豆腐のチーズ焼き ③胡瓜のサラダ
7	21	金	①5分がゆ ②小松菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②小松菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③白身魚のムニエル ④南瓜煮
8	22	土	①5分がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③レバーと玉ねぎ炒め ④人参煮
20	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐の青海苔ソテー ④胡瓜とキャベツ煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります